

Hygiene-Leitfaden zur Yoga-Kurs Teilnahme mit Johannes Vogt

Damit wir entspannt zum Yoga zusammen kommen können, bedanke ich mich für deine Mithilfe & deine Achtsamkeit!

Allgemeines (Stand: 1.6.2020)

- Bitte komme nur, wenn du dich absolut gesund fühlst und halte dich an die gängigen Hygiene-Präventionsmaßnahmen (Husten und Nieses in die Armbeuge, häufiges Händewaschen, kein Händeschütteln, etc.).
- Bitte komme bereits in deinen Yogasachen und ziehe dir nach dem Kurs etwas drüber, damit du dich nicht erkältest.
- Bitte verlasse den Yogaraum nach der Stunde zügig, wenn noch ein Folgekurs stattfindet – bzw. komme nicht zu früh, wenn vor deinem Kurs noch ein weiterer auf dem Kursplan steht.

Abstand

- Bitte beim Betreten, Verlassen und während des Aufenthalts im Yoga-Studio darauf achten, dass du zu jeder Zeit einen Mindestabstand von 1,5m zu deinen Mityogis einhältst. Ggfls. warte, wenn es (bspw. im Eingangsbereich) zu Engpässen kommt.
- Die Anzahl der Kursteilnehmer*innen ist stark reduziert, um den Mindestabstand von 1,5m generell zu gewährleisten. Außerdem sind auf dem Boden Markierungen vorhanden, an denen du dich orientieren kannst.

Mund und- Nasenschutz

- Bitte trage an Engpässen (insbesondere im Eingangsbereich) einen Mundschutz.
- Nachdem du dich auf deiner Matte eingerichtet hast, kannst du während der Yogastunde den Mundschutz abnehmen (oder freiwillig auflassen).

Hand- und Flächenhygiene

- Im Eingangsbereich habe ich biologisches und gut verträgliches Händedesinfektionsmittel bereitgestellt.
- Der Kursraum, die Türgriffe und sonstige Flächen werdem mit Desinfektionsreiniger regelmäßig gereinigt.
- Bitte bringe deine eigene Matte, ein Handtuch bzw. falls vorhanden Yoga-Hilfsmittel (Decke, Blöcke, Gurt) selbst mit – falls du absolut keinen tauglichen Ersatz für eine Yogamatte hast, kannst du dir über die Corona-Zeit eine unserer Studio-Matten ausleihen.

Anmeldung und Teilnahme

- Bitte stimme deine Teilnahme vorher mit mir per Email ab.